

Implementasi Teknik Relaksasi pada Pembelajaran Matematika Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa PGSD

Arizona, Tiurida Intika

Universitas PGRI Palembang
arizona.karno@gmail.com

Article History

accepted 01/11/2019

approved 11/11/2019

published 31/12/2019

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of the application of relaxation techniques on student confidence. This research was conducted at the 4th semester PGSD students at Palembang PGRI University in the academic year 2018 / 2019. The method used in this study was the single group pre-test posttest. The subjects in this study were all semester 4 students at the PGSD Study Program totaling 35 students. Relaxation technique is a form of therapy in the form of giving instructions to someone to close their eyes and concentrate on breathing so that it will create a comfortable and calm state, as well as giving instructions in the form of movements from head to foot that are arranged systematically to train muscles to relax. Based on the results of the analysis that has been done by students has increased and produced high confidence. This is indicated by changes in the level of student confidence in learning mathematics before and after being given treatment using relaxation techniques. The results showed the mean pretest results were 46.00 while the average posttest results were 90.16. So from this study it can be concluded that there was an increase in student confidence after being treated using relaxation techniques.

Keywords: *Relaxation Techniques, Mathematics Learning, Self Confidence*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari penerapan teknik relaksasi terhadap kepercayaan diri mahasiswa. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa PGSD semester 4 di Universitas PGRI Palembang tahun ajaran 2018/ 2019. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah pratest-posttest kelompok tunggal (the one group pratest posttest). Subyek pada penelitian ini seluruh mahasiswa semester 4 Prodi PGSD berjumlah 35 mahasiswa. Teknik relaksasi adalah salah satu bentuk terapi berupa pemberian instruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga akan tercipta keadaan yang nyaman dan tenang, serta memberikan instruksi berupa gerakan-gerakan mulai dari kepala sampai kaki yang tersusun secara sistematis untuk melatih otot menjadi rileks. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan mahasiswa mengalami peningkatan dan mengasikkan kepercayaan diri tinggi. Hal tersebut ditunjukkan dengan perubahan tingkat kepercayaan diri mahasiswa dalam pembelajaran matematika sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik relaksasi. Hasil Penelitian menunjukkan pada hasil pratest rerata sebesar 46,00 sedangkan hasil posttest rerata sebesar 90,16. Sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan kepercayaan diri mahasiswa setelah diberi perlakuan menggunakan teknik relaksasi.

Kata kunci: Teknik Relaksasi, Pembelajaran Matematika, Kepercayaan Diri



PENDAHULUAN

Teknik relaksasi merupakan teknik didalam bimbingan konseling yang di mana teknik ini dapat membantu merelaksasikan diri seseorang yang bisa mengurangi tingkat stres pada manusia.

Teknik relaksasi adalah salah satu bentuk terapi berupa pemberian instruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga akan tercipta keadaan yang nyaman dan tenang, serta memberikan instruksi berupa gerakan-gerakan mulai dari kepala sampai kaki yang tersusun secara sistematis untuk melatih otot menjadi rileks (Suyono, *at al.* 2016).

Dalam buku teknik relaksasi (Arizona dan Khoilili, 2017:21) menyatakan bahwa relaksasi adalah proses melepaskan ketegangan dan pengembalian keseimbangan baik pikiran maupun tubuh. Teknik relaksasi juga digunakan untuk melawan stres, mengatasi kemarahan, mengurangi kecemasan, dapat meningkatkan efektivitas diri dan pemecahan masalah. Dengan melakukan latihan teknik relaksasi dapat melepaskan ketegangan pada tubuh dan pikiran serta membuka kesadaran.

Dalam dunia pendidikan banyak sekali orang yang mengalami rasa kurangnya kepercayaan diri pada proses pembelajaran baik didalam jenjang pendidikan di sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Hal tersebut terlihat pada saat pembelajaran salah satunya yaitu orang tersebut merasa keraguan dan rendah diri, pasif dalam pembelajaran, tidak berani mengemukakan pendapat dan terkesan pesimis.

Berdasarkan hasil observasi ketika proses pembelajaran mata kuliah pembelajaran matematika kelas rendah berlangsung menunjukkan bahwa masih banyak kepercayaan diri mahasiswa PGSD Universitas PGRI Palembang rendah. Rendahnya percaya diri mahasiswa dapat mempengaruhi hasil studi dan interaksi sosialnya.

Mahasiswa yang kurang percaya diri adalah mahasiswa yang menunjukkan rasa takut, rasa malu, cemas menghadapi kondisi yang berpengaruh terhadap emosi yang dimilikinya, pada saat mengikuti perkuliahan di kelas biasanya mahasiswa mau aktif apabila dipaksa oleh dosen, dan mahasiswa tidak ada usaha untuk bersaing dengan teman di kelasnya. Untuk bersosialisasi, mahasiswa yang kurang percaya diri tidak pandai dalam berkomunikasi dan tidak mampu dalam menarik perhatian orang lain untuk mendengarkan serta tidak mampu memahami bermacam-macam karakter orang, mahasiswa akan mengalami kesulitan untuk beradaptasi atau berinteraksi dalam berbagai situasi sosial dan sering mengalami penolakan oleh lingkungan sosialnya sehingga mahasiswa menjadi anak yang tertutup, labil emosinya dan mengalami kesukaran dalam hubungannya dengan orang lain. Oleh sebab itu, mengingat sangat pentingnya nilai percaya diri yang harus dimiliki mahasiswa, dalam perkuliah perlu mengembangkannya.

Salah satu upaya yang dilaksanakan adalah pelayanan bimbingan dengan menggunakan teknik relaksasi. Relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan masalah dan juga merupakan salah satu intervensi psikologis yang dapat diterapkan pada gangguan psikomatis, demikian pula untuk gangguan psikologis seperti phobia dan stres. Relaksasi sudah terbukti cocok untuk mengurangi rasa panik, cemas yang berlebihan atau gangguan panik karena lebih dapat mengontrol keadaan dan fungsi psikologis dibandingkan terapi kognitif menurut Kazdin, *at.al.*, dalam Azizah, Noor *at.al.*, 2015.

Relaksasi adalah suatu metode yang digunakan untuk melawan stres, mengatas kemarahan, mengurangi kecemasan, dan juga dapat mengurangi kecemasan, kecemasan menghadapi Ujian. dan pemecahan masalah (Bell, Keith F.: 2011).

Menurut Hewitt dalam Qurrotun, Ayu., at.al. (2013) menjabarkan bahwa latihan relaksasi dapat menghilangkan ketegangan pada fisik dan psikis serta pat dmembuka kesadaran (mereduksi kesehatan dan melindungi dari penyakit, menjaga dan menggabungkan energi, mencapai keahlian psikofisikal, dan mereduksi keadaan keseimbangan psikofisikal).

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti ingin sekali melihat penerapan atau pengimplementasian teknik relaksasi terhadap kepercayaan diri mahasiswa PGSD dalam pembelajaran matematika kelas rendah di Universitas PGRI Palembang.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian eksperimen, menggunakan desain tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). *Pretest* diberikan sebelum perlakuan yang bertujuan untuk mengetahui kondisi prokrastinasi mahasiswa. Selanjutnya pemberian *posttest* pada akhir kegiatan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik relaksasi.

Dalam penelitian yang menjadi subjek penelitian ini sebanyak 35 mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Teknik untuk pengambilan subjek penelitian ini menggunakan metode purposive sampling, Menurut Sugiono (2013:14). Alasan pengambilan dengan teknik purposive sampling agar relevan dengan tujuan penelitian dalam penggunaan teknik relaksasi untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa PGSD.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui observasi, angket, dan wawancara. Sedangkan teknik analisis dan pengolahan data menggunakan desain tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui efektivitas treatment atau perlakuan yaitu mencobakan sesuatu, lalu dicermati akibat dari perlakuan tersebut. Hasil data inilah yang kemudian dianalisis menggunakan rumus t hitung kemudian hasil yang diperoleh dapat menunjukkan apakah perlakuan yang diberikan efektif atau tidak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian ini meliputi data *pretest* dan *posttest* hasil angket dan wawancara mahasiswa setelah diberi perlakuan (treatment) teknik relaksasi, lembar angket menunjukkan hasil dari data tentang masalah mahasiswa menyangkut kepercayaan diri. Sedangkan wawancara menunjukkan hasil informasi tentang perilaku dan masalah percaya diri mahasiswa terutama mahasiswa yang memiliki kecemasan yang tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan ada gambaran bahwa sebelum dan sesudah di beri perlakuan (treatment) teknik relaksasi mahasiswa tingkat kecemasan yang tinggi pada 35 mahasiswa berbeda.

1. Hasil Belajar Mahasiswa Sebelum diberi Perlakuan (Pretest) Teknik Relaksasi

Hasil deskriptif statistik rerata belajar mahasiswa pada mata kuliah pembelajaran matematika kelas rendah sebelum diberi perlakuan teknik relaksasi, seperti ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. *Descriptive Statistic* (Pretest)

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
pretest	50	40	25	65	2300	46.00	1.471	10.400	108.163
Valid N (listwise)	50								

Berdasarkan hasil paparan pada tabel diatas terlihat bahwa belum ada peningkatan rerata hasil belajar dan belum memiliki pengaruh yang besar untuk pembelajaran matematika mahasiswa sebelum diberi perlakuan (treatment) teknik relaksasi pada pretest sebesar 46,00 berdasarkan perhitungan hipotesis uji deskriptif menggunakan *SPSS 16.0 for Windows*.

Oleh sebab itu, disimpulkan bahwa pembelajaran matematika kelas rendah sebelum di beri perlakuan (treatment) teknik relaksasi membutuhkan suatu cara atau strategi untuk memberikan kepercayaan diri kepada mahasiswa. Pernyataan ini diperkuat oleh pendapat Sanitiara, at al (2014) menyatakan kecemasan akademis adalah perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis.

2. Hasil Belajar Mahasiswa Sesudah diberi Perlakuan (Posttest) Teknik Relaksasi

Hasil deskriptif statistik rerata belajar mahasiswa pada mata kuliah pembelajaran matematika kelas rendah sesudah diberi perlakuan teknik relaksasi, seperti ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. *Descriptive Statistic* (Posttest)

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
posttest	50	28	72	100	4508	90.16	1.096	7.747	60.015
Valid N (listwise)	50								

Berdasarkan hasil paparan pada tabel diatas terlihat bahwa sudah ada peningkatan rerata hasil belajar posttest mahasiswa dan memiliki pengaruh yang besar pada pembelajaran matematika kelas rendah. yang diberi perlakuan (treatment) teknik relaksasi sebesar 90,16 berdasarkan perhitungan hipotesis uji deskriptif menggunakan *SPSS 16.0 for Windows*.

Hal tersebut diperkuat dengan pendapat Rustan, at al. (2018) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri seorang pelajar berpengaruh terhadap keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Timbulnya rasa percaya diri menciptakan rasa aman hingga memancing siswa untuk berkomunikasi. Kepercayaan diri siswa yang terganggu berakibat pada motivasi dan minat belajar sehingga memengaruhi keberhasilan akademik semakin banyak pengalaman yang diperoleh peserta didik melalui aktivitas dan pengalaman belajar dengan dunia fisik dan lingkungannya, semakin meningkat pula pemahaman peserta didik terhadap materi.

Hal tersebut sejalan dengan pendapat Aini (2012) menyatakan bahwa relaksasi yang dapat membantu mengatasi ketegangan dalam diri anak baik ketegangan otot maupun pikiran yang menyebabkan konsentrasi belajar anak menurun diharapkan menjadi salah satu alternatif bantuan yang mampu meningkatkan konsentrasi belajar anak.

Relaksasi dapat sangat bermanfaat jika dipraktekkan secara rutin dalam kehidupan sehari-hari seseorang. Teknik relaksasi yang melibatkan banyak digunakan oleh orang-orang untuk mengurangi kecemasan dan mengatasi stres yang berhubungan dengan masalah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tanpa adanya perlakuan (treatment) akan merasa lebih sulit untuk membuat mahasiswa paham atau mengerti pada mata kuliah pembelajaran matematika.

Menurut Burn dalam Qurrotun, Ayu. (2013) mendefinisikan bahwa kelebihan yang diperoleh dari latihan relaksasi diantaranya ialah membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres, dan mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres.

Setelah di beri perlakuan (treatment teknik relaksasi mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi menunjukkan kegiatan melakukan presentasi di depan kelas lebih terlihat rileks dan kreatif dalam menyampaikan penjelasan hasil pekerjaan soal matematika tidak seperti sebelum diberi perlakuan (treatment) teknik relaksasi. Banyak hal positif yang didapat salah satunya yaitu menunjukkan antusias belajar matematika dan rasa ingin belajar mulai terlihat pada saat proses pembelajaran matematika di kelas.

Menurut Nietzel dan Berstein dalam Qurratulaini, Siti. (2012) teknik relaksasi merupakan teknik yang dapat di pelajari untuk menghilangkan rasa takut, cemas, khawatir dengan mengkondisikan dan relaksasi dapat menghilangkan fobia dengan memberikan stimulus-stimulus pada individu yang mengalami fobia.

Begitu juga dengan hasil wawancara setelah di berikan perlakuan (treatment) teknik relaksasi, hasil wawancara menunjukkan hasil yang positif, salah satu contoh yang terlihat dalam wawancara yaitu pada saat di tanya bagaimana kepercayaan diri pada saat presentasi pembelajaran matematika setelah mendapatkan perlakuan (treatment) teknik relaksasi yaitu mereka merasa percaya diri karena faktor utama untuk mempersentasikan hasil tersebut yaitu kita konsentasi dan lebih fokus untuk berlatih bagaimana menyampaikan materi pembelajaran matematika di depan kelas.

Hal tersebut diperkuat dengan pendapat Khusumawati, *at al* (2014) menyatakan kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat aspek kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Pendapat lain mengemukakan kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang yang diperoleh melalui monolog dengan dirinya sendiri yang bersifat internal, keyakinan yang mendukung pencapaian berbagai tujuan hidupnya. Senada dengan hasil penelitian Otta (2014) didapat hasil bahwa dengan teknik relaksasi dan teknik perilaku dapat mengurangi kecemasan dalam tes pada siswa di Abia.

Beech, *at al* dalam Khusumawati, *at al* (2014) berpendapat bahwa relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku. Dimana terapi tingkah laku adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Terapi ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku ke arah cara-cara yang lebih adaptif.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi pada mata kuliah pembelajaran matematika kelas rendah membantu mengatasi tingkat kecemasan tingkat tinggi mahasiswa khususnya di pembelajaran matematika. Sehingga

mahasiswa akan merasa memiliki kepercayaan diri yang tinggi pada saat belajar matematika dan dapat membuat belajar menjadi lebih aktif dan kreatif pada proses perkuliahan berlangsung.

Selain itu, teknik relaksasi adalah usaha untuk membentuk suatu kecakapan dalam diri mahasiswa guna mencapai tujuan pendidikan. Selain itu, salah satu aspek yang harus diperhatikan oleh mahasiswa adalah kepercayaan diri karena kepercayaan diri merupakan faktor pendorong terjadinya interaksi yang baik di dalam kelas.

SIMPULAN

Berdasarkan kajian teori dan analisis hasil penelitian yang telah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa pembelajaran matematika dengan diberi perlakuan (treatment) menggunakan teknik relaksasi pada mahasiswa PGSD Universitas PGRI Palembang lebih baik dari pada pembelajaran yang tidak diberi perlakuan (treatment) teknik relaksasi. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan hasil pretest dan posttest.

Terdapat perbedaan yang signifikan antara peningkatan hasil belajar mahasiswa yang diberi perlakuan (treatment) teknik relaksasi pada pembelajaran matematika. Selain itu, terdapat juga perbedaan yang signifikan antara peningkatan motivasi mahasiswa dalam belajar setelah diberi perlakuan perlakuan (treatment) teknik relaksasi. Hal tersebut bisa terlihat pada hasil angket kepercayaan diri yang menunjukkan ada perubahan yg lebih baik pada mahasiswa yang tadinya memiliki kecemasan tingkat tinggi menjadi pembelajaran yang memiliki kepercayaan diri yang baik pada saat pembelajaran matematika melalui perlakuan (treatment) teknik relaksasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada kementerian riset dikti selaku pemberi bantuan dana penelitian dan tidak lupa pula kami ucapkan terima kasih untuk dilingkungan kampus Universitas PGRI Palembang yang sudah memberikan kesempatan untuk melaksanakan penelitian. Ucapan terima kasih juga dari penulis untuk Kaprodi serta dosen-dosen di lingkungan Universitas PGRI Palembang yang sudah banyak membantu baik dari segi dukungan moril dan material dan penulis juga banyak-banyak terima kasih kepada mahasiswa PGSD semester 4 tahun ajaran 2018/2019 sudah ikut berpartisipasi pada saat penelitian mulai dari awal sampai akhir penelitian. Terima kasih pula kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, kritik dan saran dalam penyusunan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Siti Qurratul. (2012). *Penggunaan Tekni Relaksasi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Kelas B Taman Kanak-kanak Terate Pandian Sumenep Tahun Pelajaran 2011-2012*. Artikel : Universitas Negeri Surabaya.
- Arizona & Kholili. (2017). *Teknik Relaksasi: Untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa*. Palembang; Noerfikri.
- Azizah, Noor., at al. (2015). *Teknik relaksasi berbasis musik instrumental Nafas Dalam Dan Terapi Musik Sebagai Upaya Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea)*, University Research Coloquium ISSN 2407-918.
- Bell, Keith F. 2011. *Berpikir Juara*. Satlak Prima Utama Muda.
- Khusumawati, Z. E., at al. (2014). Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*. Vol. 05, No. 01, Hal : 1-10.
- Otta, F. E., & Ogazie, C. A. (2014). Effects of systematic Desensitization and study behaviour techniques on the Reduction of test phobia among in-School

- Adolescents in Abia state. *World Journal of Educational Research*, 1(3), 7. Retrieved from http://wjer.org/WJER_Vol.%201,%20No.%203,%20August%202014/EFFECTS%20OF%20SYSTEMATIC.pdf
- Qurratulaini, Siti. (2012). *Penggunaan Teknik Relaksasi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Kelas B Taman Kanak-kanak Terate Padian Sumenep Tahun Pelajaran 2012-2013*. Suarabaya. Articel : Universitas Negeri Surabaya PG PAUD.
- Qurrotun, Ayu,. at. al. (2013). Efektivitas terapi relaksasi untuk mengurangi tingkat stres kerja bagian penjualan pt. sinarsosro semarang. *Kajian Ilmiah Psikologi* No 1, Vol. 2, Hal : 27-38.
- Rustan, E & Muh. Said Bahru. (2018). Penguatan *Self Confidence* dalam Pembelajaran Matematika melalui Metode *Suggestopedia*. *Al-Khwarizmi: Jurnal Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam*. Vol.6, No.1, Hal: 1-14.
- Sanitiara, at al. (2014). Hubungan Kecemasan Hubungan Kecemasan Akademis dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2013/2014. [*Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau*](#). Vol 1, No 2, Hal : 1-9.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suyono, at al. (2016). Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, Vol. 4 No. 2, Hal 115-120.